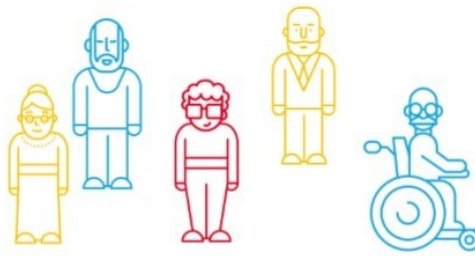




**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Markt **Regenstauf**
*Lebensraum
mit Perspektive*

MGH REGENSTAUF: SENIOREN-PROGRAMM APRIL 2024

Senioren-gymnastik

jeden Dienstag von 09:00-10:00 Uhr im Spiegelsaal *nicht in den Ferien*
(pro Std. 1,50 € oder TB/ASV Mitgliedschaft)

Spiele-Café

SkipBo, Wattn, Schafkopf und weitere Karten- und Brettspiele miteinander spielen
jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr im MGH

MAKS®- Training

Mit dem MAKS®-Training werden Gedächtnis und alltagspraktische Fähigkeiten trainiert.
Donnerstags 9:30 bis 11:30 Uhr, bitte immer bis spätestens Montag davor anmelden

Qigong 50+

Mit sanften Bewegungen Stress abbauen & Muskeln stärken
Montags 15:00—16:00

Nähere Info & Anmeldung: Dominik Rollenhagen, Tel.: 0941 562667;
email: info@bewussterbewegen.de

Tanz in den Frühling

Mit Live-Musik in den Frühling tanzen.
Sonntag 07. April 2024 ab 14:00 Uhr
Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang

Frühstück

Mit einem gemeinsamen Frühstück den Tag beginnen.
Dienstag, 09. April 2024 ab 9:30 Uhr ,
Kostenbeitrag: 5,- € ,Anmeldung bis 05.04.2024

Kaffee-Klatsch

Bei Kaffee und Kuchen gesellige Stunden verbringen. Die erste Tasse Kaffee ist gratis.
Donnerstag, 18. April 2024 ab 14:00 Uhr
Kosten: laut Aushang ,Anmeldung bitte bis 16.04.2024

2. Runder Tisch zur Seniorenarbeit am 11. April 2024

Wir laden alle, die sich in der gesamten Marktgemeinde (inklusive aller Ortsteile) in der Seniorenarbeit engagieren hierzu herzlich ein. Anmeldung bis zum 08.04.2024 im MGH Regenstauf (Telefon: 09402 7846 23 (AB), E-Mail mehrgenerationenhaus@regenstauf.de)

Nähere Informationen & Anmeldung



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Regenstauf

MehrGenerationenHaus Regenstauf (MGH)

Hauptstr. 34 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

E-Mail: mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

